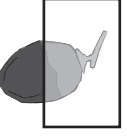



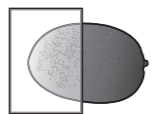

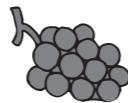
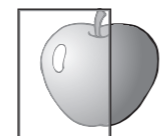




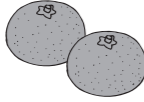
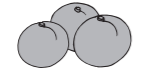

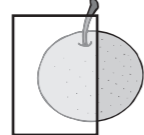
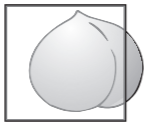

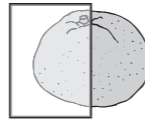
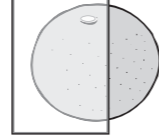
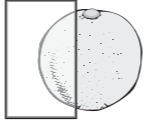




知って得する!!

1日に食べる果物(80Kcal)の目安について

※()は食物繊維量g

※これは、成人の目安です。(妊産婦を除く。)

30g	95g	130g	140g	150g	
干し柿 皮付32g(4.2g)  プルーン(乾) 種有38g(2.2g) 	バナナ 皮付160g(1.0g) 	柿 皮付145g(2.1g)  マンゴー 皮付190g(1.7g) 	ぶどう デラウェア(小) 皮付160g(0.7g)  巨峰(1/2房程度) 皮・枝つき175g 	りんご 皮付175g(2.3g)  キウイフルーツ 皮付175g(3.8g) 	いちじく 皮付175g(2.9g) 
160g	180g	190g	200g		210g
でこぼん 皮付230g(0.8g)  パインアップル 皮付290g(2.4g) 	みかん 皮付 240g(0.7g)  すもも(いくり) 皮付 195g(2.9g) 	メロン 皮付 380g(1.0g)  なし 皮付 220g(1.7g) 	もも 皮付 235g(2.6g)  びわ 皮付 285g(3.2g) 	甘夏 皮付360g(2.4g)  ばんぺいゆ 皮付420g(1.9g) 	グレープフルーツ 皮付360g(2.4g) 
220g	240g	★□で囲っている果物については、その囲っている量が一日に食べる目安量(80kcal)になります。			
すいか 皮付 365g(0.7g) 	いちご (3.4g) 				

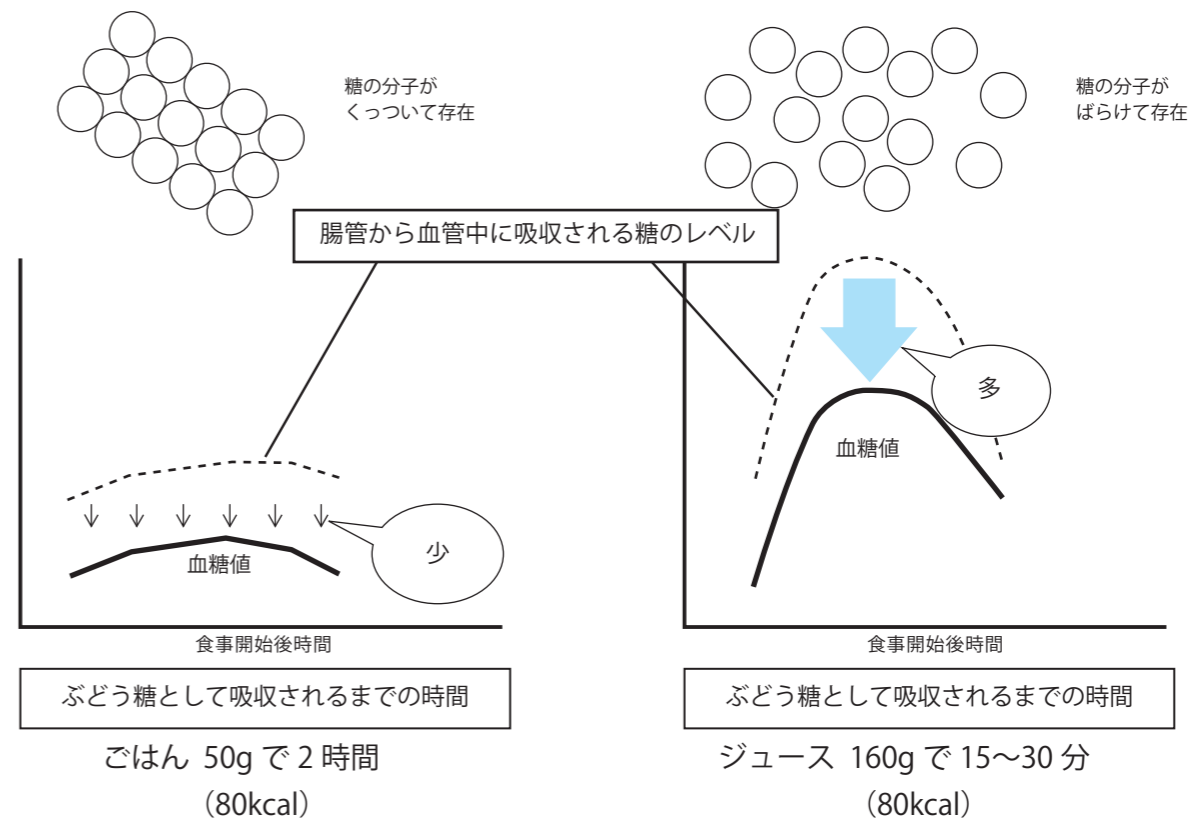
(熊本県国保連合会栄養士作業部会)

ごはんも果物もおいしい秋だから...

血糖値を上げやすい糖質について知っておこう!!

複合糖質 (血糖値が上がりにくい)
(ごはんなどのでんぷん類)

単純糖質 (血糖値が急激に上がる)
(菓子・果物・ジュース)



つまり、糖質の種類で血糖値の上がり方が違ってきます。

複合糖質の場合...

ごはんやでんぷん類は、ゆっくり吸収されるため、血糖値は、なだらかに上がります。その吸収された糖が活動エネルギーとして消費されます。つまり、インスリンがゆっくりと使われるので、すい臓の負担が小さくなります。

(捕捉)
野菜から先に食べることで、急激に血糖値が上がるのを抑えられます。

単純糖質の場合...

菓子や果物・ジュースは、15~30分で吸収され、血糖値は急激に上がります。吸収された糖は、脂肪になります。つまり、短時間でたくさんのインスリンが必要となるため、すい臓の負担が大きくなります。結果、糖尿病になりやすく、特に、体が完成していない子どもは、食べ過ぎに注意しましょう。

すい臓のお仕事

すい臓は、インスリン(血糖値を下げるホルモン)を出している臓器です。すい臓の負担が大きいと血糖値が上がり、糖尿病になりやすくなります。